Que las comidas familiares sean apacibles.

- Me gusta estar contigo. Disfrutemos de comer juntos. Apaga la TV, por favor.
- ¡Aprendo cada día! Enséñame los nombres de los alimentos. Háblame de sus formas, colores y sabores. Puedo aprender de dónde provienen los alimentos.
- Me gusta comer con nuestra familia. Puedo comer la mayoría de los alimentos de la familia.
- Debo sentarme siempre para comer o beber. Déjame sentarme a la mesa en mi asiento elevado.
- Dame una cuchara o tenedor pequeños y un plato y taza pequeños. Puede que me ensucie un poco al comer. ¡Estoy aprendiendo!
- Puedo usar una servilleta para limpiarme la boca y las manos.
- Debemos lavarnos las manos antes y después de comer.

Receta para un bocadillo saludable:

Pizza de panecillo integral

- Corta un panecillo y ponlo a tostar en la tostadora.
- Unta salsa para pizza, espolvorea queso rallado y unas verduras.
- Calienta en el horno de microondas hasta que el queso se derrita.

¡Los bocadillos son importantes!

Los bocadillos saludables me ayudan a crecer. Planea mis bocadillos y no dejes que me llene de bocadillos todo el día.

Dame alimentos que pueda comer sin riesgo.

- Dame trozos pequeños de alimentos que sean blandos y fácil para masticar.
- No me des alimentos con que podría ahogarme: verduras crudas duras, uvas enteras, cucharadas de mantequilla de cacahuate, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, salchichas, trozos de carne o dulces duros.
- Corta las uvas en mitades, unta la mantequilla de cacahuate en una capa delgada, corta las salchichas a lo largo.

Consulta a WIC si tienes preguntas sobre lo que como.

¡Puedo ayudar!

- Permíteme ayudarte en la cocina. Yo puedo:
  - enjuagar las frutas y verduras.
  - desmenuzar lechuga para la ensalada.
  - untar mantequilla o mantequilla de cacahuate al pan.
  - nombrar y contar alimentos.
  - hacer caritas con trozos de frutas y verduras.
  - hablar sobre cocinar.
  - poner cosas en la mesa.
  - tirar cosas a la basura.
- Cuando te ayudo, me siento bien. ¡Quizás también coma mejor!

Asegúrate de que me lave las manos antes de ayudar.

¡Juguemos!

Me encanta jugar todos los días. Si juegas conmigo, me ayudas a crecer con más inteligencia, fuerza, salud y felicidad. Me gusta hacer estas cosas contigo:

- Bailar
- Jugar a seguir al líder
- Jugar a la rana
- Jugar a las escondidas
- Fingir que cocinamos, que exploramos la selva, que somos animales, etc.
- Pasear

Me encanta jugar todos los días.

¡Mira lo que puedo hacer!

- Me gusta hacer cosas por mi cuenta. Por favor dime que estás orgullosa de mí.
- Puedo correr, saltar y lanzar la pelota. ¡Juguemos a la pelota!
- Me gusta imaginar situaciones, como jugar a la tienda.
- Sé muchas palabras y puedo hablar contigo. Me gusta hablar. Pregunto mucho "¿por qué?".
- Me puedo servir yo solo en la mesa. Si tú sostienes el tazón, puedo tomar una cucharada de comida. Ten paciencia si derramo algo, por favor.
- Puedo aprender a decir "por favor" y "gracias".
- Puedo elegir alguna verdura en la tienda.

Mantengame seguro y saludable.

- En el automóvil siempre debo ir sentado en mi asiento de seguridad.
- Llévame a ver a mi doctor y dentista.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar hilo dental todos los días.
- Mantén fuera de mi alcance las cosas que puedan lastimarme.
- Vigílame siempre que esté cerca del agua.
- Aléjame de cigarrillo, tabaco y cualquier otra fuente de humo.
- Póngame protector solar cuando juego afuera.
- Tómame de la mano para cruzar la calle.
- No más de 1 o 2 horas al día frente a la pantalla de: ¡TV, tableta, teléfono o computadora!

Washington State Department of Health
DOH 961-999 May 2014 Spanish

WIC Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades que lo soliciten. Para realizar un pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).
El Programa de Nutrición WIC del estado de Washington no discrimina. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Publicación adaptada del Programa WIC de California. Se reproduce con autorización.

¡Explora conmigo maneras divertidas de comer saludable y estar activo!

Confía en que comeré la cantidad correcta.

- Tú decides qué alimentos saludables ofrecerme. Yo decido cuáles de estos alimentos comeré y cuánto comeré.
- Me gusta elegir algunas cosas. Tú sabes qué alimentos necesito para estar saludable. Déjame elegir entre los alimentos saludables.
- Mi estómago aún es pequeño. Comienza con porciones pequeñas de cada alimento. Déjame pedir más.
- Déjame decidir cuando haya comido suficiente. No me obligues a comer o a "limpiar el plato."
- No te preocupes si no como una comida o un bocadillo. Algunos días comeré más que otros. No insistas en que coma ni prepares otra comida para mí.
- Sírveme los alimentos que me gustan junto con otros nuevos. Es posible que tengas que ofrecerme un alimento nuevo 10 veces hasta que me guste. Esto es normal. ¡Estoy aprendiendo sobre los alimentos!
- Cambio de opinión muy seguido. Un día podría gustarme un alimento y al otro día no. Aprenderé a tomarle gusto a la mayoría de los alimentos.

Alimentos buenos para niños de tres años. Ofréceme todos los días:

Granos

4 de estas opciones:

- 1 rebanada de pan o tortilla
- 1 taza de cereal seco
- ½ taza de fideos, arroz o avena cocidos
- 6 galletas saladas pequeñas

¡La mitad de los granos que coma deben ser integrales!

Verduras

3 de estas opciones:

- ½ taza de verduras picadas cocidas
- 1 taza de verduras crudas (no duras), como pepino o calabacita (zucchini)
- 4 onzas de jugo de verduras

¡Ofréceme verduras de color verde oscuro o anaranjado todos los días!

Frutas

2 o 3 de estas opciones:

- ½ taza de frutas frescas, enlatadas o congeladas
- 4 onzas de jugo de frutas puro (¡no más!)

Ofréceme alimentos con vitamina C todos los días (naranjas, fresas, melones, mangos, papayas, jugos WIC).

Proteínas

3 o 4 de estas opciones:

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado, todo picado
- 1 huevo
- 4 cucharadas de frijoles en puré, cocidos
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuate
- 4 cucharadas de tofu

¡La carne y los frijoles me dan mucho hierro que fortalece mi sangre!

Lácteos

4 o 5 de estas opciones:

- 4 onzas de leche
- 4 onzas de yogur
- 1 rebanada de queso

Puedo tomar leche baja en grasa o sin grasa. Los alimentos en el grupo de los lácteos me dan calcio para tener huesos y dientes fuertes.

Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito

Planes de comidas y bocadillos para mí

Ofréceme 3 comidas y 2 o 3 bocadillos cada día. Me gusta comer aproximadamente a la misma hora todos los días.

Estas son algunas ideas de planes de comidas y bocadillos. Selecciona una variedad de alimentos que me ayuden a crecer y ser fuerte.

Comidas y bocadillos - Plan A (1200 calorías por día)	
Desayuno	1 onza de granos
	½ taza de frutas
	½ taza de lácteos*
Bocadillo	1 onza de granos
	½ taza de frutas
Almuerzo	1 onza de granos
	½ taza de verduras
	½ taza de lácteos*
	1 onza de alimentos con proteínas
Bocadillo	½ taza de verduras
	½ taza de lácteos*
Cena	1 onza de granos
	½ taza de verduras
	1 taza de lácteos*
	2 onzas de alimentos con proteínas

Comidas y bocadillos - Plan B (1200 calorías por día)	
Desayuno	1 onza de granos
	½ taza de lácteos*
	1 onza de alimentos con proteínas
Bocadillo	½ taza de frutas
	½ taza de lácteos*
Almuerzo	2 onzas de granos
	½ taza de verduras
	½ taza de lácteos*
Bocadillo	½ taza de verduras
	½ taza de frutas
Cena	1 onza de granos
	½ taza de verduras
	1 taza de lácteos*
	2 onzas de alimentos con proteínas

*Ofrécele a tu hijo leche, yogur y queso descremados o bajos en grasas

1 onza de granos =

1 rebanada de pan **o**

1 onza de cereal listo para comer **o**

½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I'm 3 – Please Play With Me!**
Size:	22 x 9"
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"
DOH Pub #:	961-999